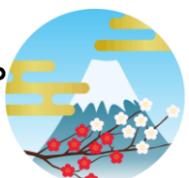


月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		福笑い	金魚おみくじ	すごろく	足でペタンク
		かるた大会	福笑い	明日天気になあれ	サイコロボーリング
9	10 理美容	11	12	13	14
キックボトルゲーム	明日天気になあれ	おそばに置いてよ	ペットボトルコロコロ	かるた取り	池ポチャ
言葉遊び	取り放題ゲーム	魚釣りゲーム	足でカーリング	順番に並べよう	手ぬぐいシュート
書道 (水谷先生)					書道
16	17	18 理美容	19	20	21
サイコロボーリング	PKサッカーゲーム	池ポチャ	輪投げビンゴ	和泉のいずみ	歌の会
開いてカード	すごろく	足でペタンク	ピンポン坊や	脱出ゲーム	お手玉すくい
	書道 (水谷先生)			書道	
23 理美容	24	25	26	27	28
ペットボトルコロコロ	ペタンク	ボールでトンネル	棒倒しゲーム	明日天気になあれ	魚釣りゲーム
曲あてクイズ	かるた取り	手ぬぐいシュート	言葉遊び	ボーリング	そろえて歌って
			書道	絵手紙	
30	31	<p>本年も更なるサービスの向上に努めて参ります。 皆様のご健康とご多幸をお祈りし 新年のご挨拶とさせていただきます。 令和5年1月4日(水)から営業いたします。</p> 			
足でカーリング	和泉のいずみ				
コロコロビンゴ	ダービーゲーム				

～理美容～日程～
10 (火) ・ 18 (水) ・ 23 (月)
ご希望の方はお申込みください。



2023年1月

和泉デイサービス予定献立表

1月		4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
		ぶりの照り焼 おせち盛り合わせ 煮しめ なます 赤飯 清し汁 干支まんじゅう I補給 -:654kcal <small>タバコ:27.0g 食塩相:3.5g</small>	八宝菜 シュウマイ 中華サラダ フルーツ ごはん 中華スープ りんご入り蒸しパン I補給 -:692kcal <small>タバコ:22.1g 食塩相:4.2g</small>	親子丼 ブロッコリーとツナの炒め物 辛子マヨネーズ和え 大学芋 清まし汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:695kcal <small>タバコ:24.7g 食塩相:2.6g</small>	鮭の塩焼 五目しんじょの炊き合わせ 白和え フルーツ 七草粥 味噌汁 ★ロールケーキ (チョコ) I補給 -:571kcal <small>タバコ:26.3g 食塩相:3.3g</small>
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 車麩の煮物 チンゲンサイの和え物 ごはん 味噌汁 牛乳プリン I補給 -:536kcal <small>タバコ:28.3g 食塩相:3.4g</small>	チキンカレーライス ブロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ フルーツ コンソメスープ バウムクーヘン I補給 -:669kcal <small>タバコ:19.3g 食塩相:3.5g</small>	ホキの甘酢あんかけ ひじきの生姜煮 おくら納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 おしるこ I補給 -:625kcal <small>タバコ:26.2g 食塩相:3.7g</small>	おでん 豚肉と玉葱の炒め物 ツナと小松菜の和え物 フルーツ わかめご飯 味噌汁 ★バナナスペシャル I補給 -:598kcal <small>タバコ:24.3g 食塩相:4.7g</small>	鶏肉の味噌焼 揚げなす コーンサラダ 白菜の浅漬け ごはん けんちん汁 紅茶ケーキ I補給 -:606kcal <small>タバコ:18.6g 食塩相:3.1g</small>	天ぷら 切干大根の炒り煮 梅肉和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ I補給 -:549kcal <small>タバコ:19.4g 食塩相:3.2g</small>
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
手作りコロッケ えんどうの卵とし 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 プチホットケーキ (メープル) I補給 -:590kcal <small>タバコ:17.5g 食塩相:3.8g</small>	赤魚のねぎ味噌焼 がんもどきの煮物 わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 清まし汁 ★ロールケーキ (パニラ) I補給 -:545kcal <small>タバコ:23.6g 食塩相:3.0g</small>	ホッケのみりん焼き 切干大根の炒り煮 里芋の煮物 漬物 ちらし寿司 清まし汁 ようかん I補給 -:555kcal <small>タバコ:22.1g 食塩相:3.0g</small>	スパゲティナポリタン いんげんのソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:618kcal <small>タバコ:17.8g 食塩相:2.9g</small>	ホキの南蛮漬 春雨のそぼろ炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ きのご飯 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:606kcal <small>タバコ:22.4g 食塩相:3.5g</small>	豚丼 れんこんの炒め煮 さつまいもサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ杏仁 I補給 -:562kcal <small>タバコ:18.1g 食塩相:3.3g</small>
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
あんかけチャーハン 青菜の中華炒め ザーサイの和え物 フルーツ ワンタンスープ ★ロールケーキ (コーヒー) I補給 -:559kcal <small>タバコ:20.4g 食塩相:3.3g</small>	手ごねハンバーグ スッキーニのソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん ジャガ芋のスープ ワッフル I補給 -:612kcal <small>タバコ:19.8g 食塩相:2.8g</small>	鶏大根 ピーナツ和え 白菜のゆず浸し フルーツ ごはん 味噌汁 ★ショコラスペシャル I補給 -:636kcal <small>タバコ:21.6g 食塩相:3.3g</small>	牛肉のトマト煮 ブロッコリーとツナの炒め物 オイル炒め 胡瓜の塩麹マリネ フルーツ 麦飯 コーンの豆乳ポタージュ マスカットゼリー I補給 -:630kcal <small>タバコ:17.8g 食塩相:3.1g</small>	天ぷら かぶの柚子風味あんかけ 赤板の酢味噌和え フルーツ ごはん 清まし汁 抹茶ゼリー 黒蜜アイス I補給 -:544kcal <small>タバコ:16.1g 食塩相:3.3g</small>	梅しらすスパゲッティ ウィンナーソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ きなこ饅頭 I補給 -:579kcal <small>タバコ:19.6g 食塩相:4.0g</small>
30日 (月)	31日 (火)	・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。 			
とんかつ 里芋のそぼろあんかけ 白菜とカニ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ブッセ I補給 -:656kcal <small>タバコ:18.7g 食塩相:3.3g</small>	鯖の味噌煮 茶碗蒸し じゃがいもの金平 フルーツ ごはん 清まし汁 フルーツあんみつ I補給 -:678kcal <small>タバコ:28.5g 食塩相:2.9g</small>				

1月26日は脳活性化メニュー

①脳にエネルギーを与える

糖質

○糖質は脳のエネルギーとなる重要な物質です。不足すると疲労感が増したり、集中力が減退したりします。玄米はミネラルも含む質のよいエネルギー源です。

○ビタミンB群はエネルギーの吸収を

ビ
タ
ミ
ン
B
群

②脳のストレスを緩和する栄養素を摂る

ビタミンB群：豚肉 玄米

ビタミンC：緑黄色野菜

カルシウム：大豆 乳製品 ツナ

マグネシウム：ごま

レシチン：大豆 マヨネーズ

トリプトファン：大豆 乳製品 ツナ

③脳の血流をよくする

・DHA・EPAなど血液サラサラ効果のある油を摂る

・玉ねぎに含まれる「アリシン」は血流をよくする

2023年1月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表(夕食)

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808

		1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
		ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ キャベツときのこの炒め物 胡瓜の生姜和え コーンコロッセ エネルギー:535kcal タンパク:16.7g 脂質:15.2g 食塩相:3.6g	菜飯 清まし汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮 おくらの特シソ和え 春巻き エネルギー:687kcal タンパク:25.0g 脂質:28.7g 食塩相:4.0g	ごはん けんちん汁 あじの蒲焼風 かんもどきの煮物 チンゲン菜の磯和え じゃが芋の炒め物 エネルギー:484kcal タンパク:23.3g 脂質:11.1g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 里芋の田楽 スナッフエンドウのサラダ 厚焼玉子 エネルギー:585kcal タンパク:22.8g 脂質:17.9g 食塩相:3.6g
1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
ごはん 味噌汁 肉豆腐 えんどうの炒め物 キャベツの青じそ和え マヨたま包み揚げ エネルギー:504kcal タンパク:21.7g 脂質:14.4g 食塩相:2.9g	ごはん 豚汁 めぼるの煮付け 蓮根と人参の生姜醤油炒め 白菜としめじのごま酢和え さつまいもの煮物 エネルギー:515kcal タンパク:20.2g 脂質:7.4g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のヨーグルト味噌漬焼 にんにくの芽の塩炒め 水菜のお浸し 一口白身フライ エネルギー:496kcal タンパク:21.0g 脂質:13.4g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 あさりの卵とし煮 カワラワのしそ炒め ワカメの酢の物 ミートボールのデミグラスソース エネルギー:521kcal タンパク:26.5g 脂質:15.0g 食塩相:3.5g	バターライス コンソメスープ たらこのマヨネーズ焼 さつまいものレモン煮 ほうれん草のソテー しゅうまい エネルギー:562kcal タンパク:20.4g 脂質:15.1g 食塩相:3.7g	ごはん 中華スープ チンジャオロース チンゲン菜の中華サラダ 冬瓜とかにかまの旨煮 コーンコロッセ エネルギー:509kcal タンパク:19.6g 脂質:13.1g 食塩相:3.2g
1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
ごはん 清まし汁 さわらの焼浸し 細切り昆布の煮物 ふろふき大根 レモンハーブのミニチキン エネルギー:497kcal タンパク:23.3g 脂質:11.6g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 牛肉のごぼうの炒め物 なすの利休煮 ツナといんげんのサラダ 焼きしょうぶ エネルギー:639kcal タンパク:19.7g 脂質:27.3g 食塩相:2.8g	枝豆御飯 具沢山汁 蒸し鶏の玉葱ソースかけ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え マヨたま包み揚げ エネルギー:607kcal タンパク:23.5g 脂質:21.0g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 ますの塩麹焼 ごぼうの甘辛炒め からし和え レモンハーブのミニチキン エネルギー:465kcal タンパク:23.1g 脂質:10.3g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 煮込みハンバーグ 小松菜とえびの炒め物 大根のこぶ茶漬 南瓜の煮物 エネルギー:518kcal タンパク:18.0g 脂質:11.8g 食塩相:4.2g	ひじき御飯 清まし汁 さわらの西京焼き 卵と野菜の炒め物 白菜の即席漬 ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:524kcal タンパク:23.4g 脂質:17.5g 食塩相:3.2g
1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
ごはん 味噌汁 ポークピカタ 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え さつまいもとベーコンの炒め エネルギー:652kcal タンパク:23.9g 脂質:24.6g 食塩相:2.7g	鮭菜飯 味噌汁 チキンフリッター さつまいもとかぶの煮物 えのきのレモン風味 ホッケの塩焼き エネルギー:513kcal タンパク:26.2g 脂質:10.5g 食塩相:3.7g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 なすの味噌炒め もやしのナムル 春巻き エネルギー:616kcal タンパク:26.9g 脂質:17.6g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 さわらの粕漬焼 南瓜のいとし煮 チンゲン菜のおかか和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:560kcal タンパク:26.3g 脂質:12.3g 食塩相:2.8g	ゆかり御飯 味噌汁 鯖の南部焼 金平ごぼう ボン酢和え 肉野菜炒め エネルギー:472kcal タンパク:25.0g 脂質:9.7g 食塩相:3.8g	ごはん 芋汁 豚肉のくわ焼き 切干大根の煮物 なすの炒め物 一口白身フライ エネルギー:636kcal タンパク:21.9g 脂質:26.1g 食塩相:3.4g
1月30日(月)	1月31日(火)				
炊き込み御飯 味噌汁 アジの塩焼 南瓜とコーンの炒め物 チンゲン菜の和え物 はんぺんとあさりの含め煮 エネルギー:451kcal タンパク:23.6g 脂質:7.2g 食塩相:4.6g	ごはん 清まし汁 鶏肉の照り焼 春雨のたらこ炒め 小松菜の千草和え エビシューマイ エネルギー:565kcal タンパク:20.3g 脂質:19.7g 食塩相:3.1g				

* 年始は1月4日(水)より営業いたします。
* お弁当は冷蔵庫などで保管し、持ち帰り後または配達後必ず2時間以内にお召し上がりください。
* 食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。